

2学期が始まります

夏休みが明けました。みなさんにとって充実した夏休みとなりましたか？
長期の休み明けは、疲れがたまりやすく、「なんだかしんどいなあ」と感じる
かもしれません。毎日の疲れを残さないように、しっかり体調管理に努め、2学期を乗り切りましょう。
まだまだ暑い日は続きます。こまめに水分補給を行うなど、熱中症に気を付けてください。

夏休みの間、困ったことはありませんでしたか？

- 健康面で気になることがある
- 夏休み中の登下校または部活動でケガをして病院を受診した

その他、気になることがある場合は、保健室までお知らせください。



Switch!

夏休みモード

↓

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- 夜ふかしをせず、早めに寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
「なんだかだるい」
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



健康診断の日程

眼科検診

- ① 9月21日(木) 13:25~ ② 10月19日(木) 13:25~

1年生：眼科検診調査票より抽出。調査票は、眼科検診を行うために必要な資料です。
担任の先生から配布されたら、正確に記入し、必ず提出してください。

2・3年生：希望者のみ。目の症状で気になること、眼科医に相談したいことがあり
検診を希望する場合は、8月31日(木)までに保健室までお知らせください。
調査票を配付します。

耳鼻科検診

- ① 9月26日(火) 13:25~ ② 10月31日(火) 13:25~

全学年：耳鼻科検診調査票より抽出。調査票は、耳鼻科検診を行うために必要な
資料です。担任の先生から配布されたら、正確に記入し、必ず提出してください。